

# Pikante Wraps mit Avocadodip (Guacamole)

## Zutaten (für 5-6 Personen)

Wraps: entweder gekaufte Weizentortillas (bei den Zutaten für mexikanisches Essen) oder  
Palatschinkenteig: für ca 10 kleine Palatschinken

- $\frac{1}{4}$  Liter Milch
- $\frac{1}{4}$  Liter prickelndes Mineralwasser
- 2 Eier
- 250g Mehl (z.B. Buchweizenmehl, das schmeckt etwas nussig und ist glutenfrei)
- Salz und Sonnenblumenöl

## Avocadodip (Guacamole)

- 2 Avocados (reif und weich)
- 1-2 Fleischtomaten
- 1 Zitrone
- 1-2 Knoblauchzehen
- Salz, Cayennepfeffer
- 1 kl Zwiebel falls gewünscht

Als Füllung für die Wraps benötigen wir noch: 100g Schinken, 100g Käse (z.B. Gouda, Emmentaler, Mozzarella), 4-5 große Salatblätter, 1 roter oder gelber Paprika, Zuckermais aus der Dose, etc.

## Zubereitung

1. Das Mehl in einer Rührschüssel abwiegen, Eier, Milch und Mineralwasser, sowie  $\frac{1}{2}$  TL Salz und 2 Esslöffel Sonnenblumenöl mit einem Schneebesen einrühren, bis ein glatter Teig entsteht. Ca 15 -20 Minuten rasten lassen
2. Fleischtomaten mit heißem Wasser überbrühen und die Haut abziehen
3. Anschließend halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden
4. Avocados der Länge nach halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale auslösen und mit der Gabel zerdrücken
5. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden oder hacken, gemeinsam mit Tomaten & Avocado in eine Schüssel geben und mit dem Pürierstab fein pürrieren
6. Mit Zitronensaft, Salz und Cayennepfeffer abschmecken
7. Für die Palatschinken eine flache Pfanne mit 2-3 Esslöffel Öl erhitzen, ca 1 Schöpflöffel Teig eingießen und dabei die Pfanne drehen, sodass der Teig sich schön über den Boden verteilt. Nach 1-2 Minuten mit einer Palette wenden und auch auf der anderen Seite kurz bräunen.
8. Für die Füllung der Wraps Käse reiben, Paprikaschoten waschen und klein würfelig schneiden, Schinken in Streifen schneiden, Salat waschen und in feine Streifen schneiden

